もぐもぐだより

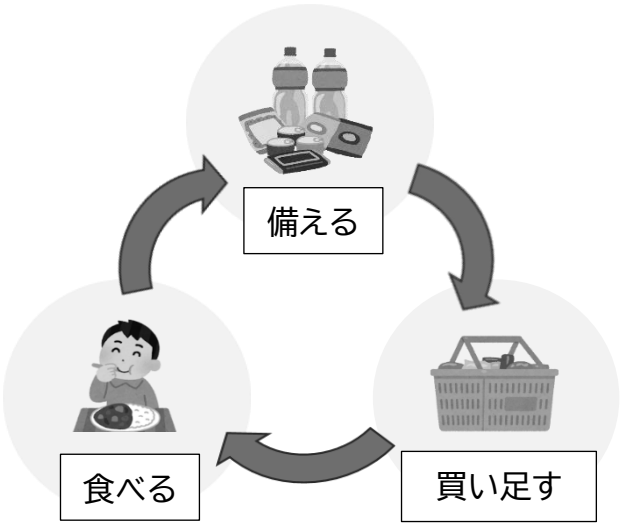
出西保育園　給食室
令和８年９月

夏の暑さが続き、秋の心地よい風が待ち遠しくなってきました。８月はゆり組さんが梅干し作りのお手伝いをしてくれたので、ご飯のお供としておいしく食べることができました。また、子ども達が園庭でたくさん収穫してくれたブルーベリーをそのまま食べたり、フルーツポンチやジャムにしてデザートとして楽しみました。

９月１日は防災の日です！

ここ２カ月の間に、熊本地震、千葉豪雨による災害で甚大な被害がでました。皆さんは万一の災害に備え、食料の備蓄をしていますか。電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、普段から飲料水や保存のきく食料などローリングストックしてみませんか。

ローリングストックとは？



おすすめ備蓄食品

主食	レトルトごはん、カップ麺、乾麺
主菜	レトルト食品、缶詰
その他	日持ちする野菜、果物、野菜ジュース 乾物、調味料、インスタントスープ 梅干し、漬物、野菜・果物缶
水	１人当たり１日3L（飲料水＋調理用水）

ポイント①　日頃から食べ慣れている食品（好きな物）を補充する。
ポイント②　最低３日分×人数分の備蓄を用意する。
ポイント③　調理できるようにカセットコンロとガスボンベ、鍋も用意する。

～今月のレシピ～
切干大根ののりマヨ和え

〈材料〉4 人分
・切干大根・・20g
・きゅうり・・1 本
・人参・・1/2 本
・キャベツ・・3 枚
・ツナ油漬け・・1 缶
・酢・・小さじ1
・マヨネーズ・・大さじ3
・刻みのり・・適量

〈作り方〉
① 切干大根は水で戻し、絞っておく。
② 人参、キャベツは千切りにする。
③ ①②をそれぞれ茹でて、水気を絞る。
④ きゅうりも千切りにする。
⑤ ボールに③④、調味料、ツナ、刻みのりを入れて混ぜる。